



## 「地場産品」「地産地消」ってなんだろう？

～11月はすくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間です～

みなさんは、「地場産品」や「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？「地場産品」は自分の住んでいる地域で生産された食材のことをいい、「地産地消」は、「地場産品」を自分の住む地域で消費することをいいます。地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、運ぶエネルギーを最小限に抑えることができるため、環境への負担も減らすことができます。

### 名取の地場産品マップ(農作物・海産物)



宮城県では、学校給食における地域食材の利用をはかるため、毎年11月を「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」と定めています。

いただきスマイルかんでも、普段から名取市や宮城県内で生産された食材を積極的に使用していますが、今月は特に多くの地場産品を給食に取り入れています。名取産の食材は予定献立表に太字で記載していますので、チェックしてみてくださいね。

### 11月の給食で使用する予定の主な地場産品

#### 名取産

- ★米(ごはん)      ★笹かまぼこ(笹かまぼこのみりん焼き、磯辺揚げ)
- ★小松菜(ごま和え、たまご焼き など)      ★チンゲン菜(たまごスープ など)
- ★きゅうり(大根ときゅうりの梅和え など)      ★さつま揚げ(ひじきの炒り煮 など)
- ★豆腐・油揚げ(みそけんちん汁、なめこ汁、すき焼き煮 など)

#### 宮城県産

- ★雪菜(仙台あおばぎょうざ)      ★こんにやく(すき焼き煮、豚丼の具 など)
- ★豚肉(豚肉のしょうが焼き など)      ★納豆      ★りんご(ジャム)      ★牛乳

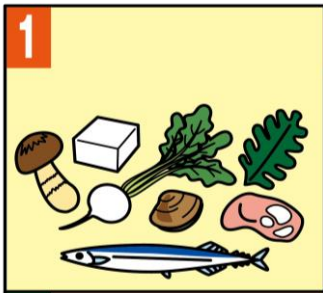
いい にほんしょく

# 11月24日は「和食の日」です



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、下のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

## 和食の4つの特徴



1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



## 和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



## 日本人が発見した「うま味」

だし「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

### 「だし」の素材とうま味成分

◆ 昆布…グルタミン酸

◆ カツオ節・煮干し…

イノシン酸

◆ 干しいたけ…

グアニル酸

